



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
HRVATSKI STUDIJI

KATARINA PERKUŠIĆ

Skladnost tijela i zadovoljstvo tijelom kao odrednice subjektivne dobrobiti mladih

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2018.



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
HRVATSKI STUDIJI
ODJEL ZA PSIHOLOGIJU

KATARINA PERKUŠIĆ

Skladnost tijela i zadovoljstvo tijelom kao odrednice subjektivne dobrobiti mladih

DIPLOMSKI RAD

Mentor: izv. prof. dr. sc. Toni Babarović

Zagreb, 2018.

Skladnost tijela i zadovoljstvo tijelom kao odrednice subjektivne dobrobiti kod mladih
Body composition and body satisfaction as a determinant of subjective well-being among youth

Sažetak

Osnovni cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos između indeksa tjelesne mase, zadovoljstva tijelom i subjektivne dobrobiti na populaciji studenata Sveučilišta u Zagrebu. U istraživanju je sudjelovalo 416 studenata, u dobi od 18 do 29 godina, od kojih je 201 bilo ženskog spola. Istraživanje je provedeno putem *online* ankete. Indeks tjelesne mase se računao na temelju samoiskaza sudionika, dok je zadovoljstvo tijelom mjereno upitnikom „Zadovoljstvo tjelesnim izgledom za adolescente i odrasle“ koji se sastoji od tri podljestvice, a to su zadovoljstvo izgledom, zadovoljstvo težinom i zadovoljstvo atribucijama. Subjektivna dobrobit mjerila se Skalom psihološkog procvata. Pronađene su povezanosti između indeksa tjelesne mase i mjera zadovoljstva tijelom na cjelokupnom uzorku i na ženskom uzorku te su veće povezanosti pronađene kod žena. Kod muškaraca je pronađena samo niska povezanost između indeksa tjelesne mase i zadovoljstva težinom. Povezanost između subjektivne dobrobiti i mjera zadovoljstva tijelom pronađena je na svim uzorcima, ženskom, muškom i cjelokupnom. Neočekivan rezultat bile su nešto veće povezanosti navedenih varijabli na muškom uzorku nego na ženskom. Između indeksa tjelesne mase i subjektivne dobrobiti nisu pronađene povezanosti. Značajan doprinos objašnjenju subjektivne dobrobiti, i kod muškaraca i kod žena, imaju prediktori zadovoljstvo izgledom i zadovoljstvo atribucijama, samo što je doprinos tih dvaju prediktora podjednak kod muškaraca, dok kod žena zadovoljstvo izgledom više doprinosi objašnjavanju subjektivne dobrobiti od zadovoljstva atribucijama.

Ključne riječi: indeks tjelesne mase, zadovoljstvo tijelom, subjektivna dobrobit, studenti

Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between body mass index, body satisfaction and subjective well-being among university students. Research was conducted through online survey on 416 students of the University of Zagreb. Age of the students ranged between 18 and 29, and 201 students were female. Body mass index was calculated based on the information participants gave about their body weight and height, while body satisfaction was measured by Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults which consists of three subscales: satisfaction with appearance, satisfaction with weight and satisfaction with attribution. Subjective well-being was measured by the Flourishing Scale. Analysis showed correlation between body mass index and body satisfaction measures on total sample and on the female sample. In the men sample only correlation between body mass index and satisfaction with weight was low and significant. The correlation between subjective well-being and body satisfaction subscales was found in all samples, female, male and total. Unexpectedly the greater correlations between these variables were found in male than in female sample. On the other hand, no correlation was observed between body mass index and the subjective well-being. Satisfaction with appearance and satisfaction with attribution both significantly contributed to explaining subjective well-being, both in men and women. The only difference was that the contribution of those two predictors was similar in the men sample, while in women's sample satisfaction with appearance contributed more to explaining well-being.

Keywords: body mass index, body satisfaction, subjective well-being, students

Sadržaj

1. Uvod.....	2
1.1. Indeks tjelesne mase	3
1.2. Slika o vlastitom tijelu	4
1.3. Subjektivna dobrobit.....	9
1.4. Razlika u zadovoljstvu tijelom među spolovima.....	11
2. Cilj i problemi	15
3. Metoda	16
3.1. Sudionici	16
3.2. Instrumenti	16
3.3. Postupak.....	18
4. Rezultati	18
5. Rasprava.....	29
5.1. Povezanost indeksa tjelesne mase s mjerama zadovoljstva tijelom	29
5.2. Povezanost subjektivne dobrobiti s mjerama zadovoljstva tijelom	30
5.3. Povezanost indeksa tjelesne mase i subjektivne dobrobiti	32
5.4. Predviđanje subjektivne dobrobiti na temelju ITM i mjera zadovoljstva tijelom.....	33
5.5. Ograničenja istraživanja	35
5.6. Praktične implikacije istraživanja	36
6. Zaključak.....	38
7. Popis literature	39

1. Uvod

Užurbani život, nezdrava hrana, nepronalaženje vremena za fizičku aktivnost tek su neki od razloga zašto je pretilost jedan od glavnih problema današnjice. Svjetska zdravstvena organizacija pretilost je definirala kao abnormalno i/ili pretjerano nakupljanje masnog tkiva koje predstavlja zdravstveni rizik (Mathieson i Koller, 2006) te zbog sve većeg rasta navedenog problema raznim kampanjama se pokušava podignuti svijest okoline o ozbiljnosti ovog problema (Mathieson i Koller, 2006).

Kako bi provjerio stanje među mladima, Hrvatski zavod za javno zdravstvo odlučio je provesti istraživanje o ponašanju mladih u vezi sa zdravljem da bi, među ostalim, saznali i o prehrambenim navikama, predodžbi o vlastitom tijelu te stvarnom stanju tjelesne težine među mladima. Podaci su pokazali da su hrvatska djeca u dobi od 15 godina 2010. godine bila na 10. mjestu po pretilosti u usporedbi s ostalim europskim zemljama, tj. 23% dječaka i 10% djevojčica u dobi od 15 godina spadalo je u kategoriju pretilih. Zbog brojnih informacija kojima smo okruženi, mladi često internaliziraju društvene standarde ljepote koji su većinom nedostižni te ih na razne načine pokušavaju dosegnuti, bilo dijetama, izgladnjivanjem ili pretjeranim fizičkim aktivnostima što može dovesti i do zdravstvenih poteškoća. Naime, mnoga istraživanja su potvrdila povezanost indeksa tjelesne mase (ITM) s fizičkim i psihološkim zdravljem, odnosno s fizičkim problemima (visok krvni tlak, kardiovaskularne bolesti, dijabetes) i psihičkim poremećajima (poremećaj hranjenja, anksioznost, depresija) (Linna i sur., 2013).

Iako vrijedi pravilo da što je veći ITM, to je veća vjerojatnost da će pojedinac biti nezadovoljan svojim izgledom, ni ITM u granicama normale nije garancija da osoba bude zadovoljna svojim izgledom (Brdarić, Jovanović i Gavrilov Jerković, 2015). Ukoliko osoba nije zadovoljna svojim tjelesnim izgledom problem ne mora stati samo na tome već može narušiti subjektivnu dobrobit i samopoštovanje osobe, a to može utjecati i na opće zadovoljstvo životom.

1.1. Indeks tjelesne mase

Sredinom 19. stoljeća Adolphe Quetelet osmislio je indeks tjelesne mase (ITM) koji prikazuje odnos težine i visine tijela, a računa se tako da se tjelesna masa u kilogramima podjeli s kvadratom visine u metrima (Baretić i Balić, 2002). S obzirom na stupanj uhranjenosti postoji nekoliko kategorija indeksa tjelesne mase. Osobe koje imaju ITM ispod 18.5 kg/m^2 spadaju u kategoriju pothranjenih, ITM između 18.5 kg/m^2 - 25 kg/m^2 svrstava osobu u kategoriju normalne težine, osobe čiji se ITM nalazi između 25 kg/m^2 i 30 kg/m^2 spadaju u kategoriju prekomjerne tjelesne težine, dok se osobe s većim ITM od 30 kg/m^2 svrstavaju u kategoriju pretilih (Baretić i Balić, 2002). Iako postoje bolje metode koje daju preciznije i medicinski korisnije podatke, zbog jednostavnosti prikupljanja podataka potrebnih za računanje upravo je ITM često korištena mjera u istraživanjima i medicini. Iako je najjednostavnija mjera, također je i mjera koja ima mnogo nedostataka. Neki od nedostataka ITM-a su to što ne uzima u obzir godine, spol, etničku pripadnosti i bavljenje tjelovježbom te ne raspoznaje količinu masnog tkiva u odnosu na mišićnu masu. Kada uzmemo u obzir navedeno, shvaćamo da pojedinci s velikom tjelesnom masom i visokim ITM-om ne moraju nužno biti pretili već velika tjelesna masa može označavati veću mišićnu i koštanu masu kao što je često slučaj kod sportaša, rekreativaca i krupno građenih osoba. U prilog tome ide i podatak da muškarci čiji indeks tjelesne mase spada u kategoriju prekomjerne težine često smatraju da je njihova težina baš onakva kakva treba biti, što se možda može objasniti upravo spomenutom činjenicom da povećana tjelesna masa može označavati veću mišićnu masu, a ne masno tkivo (Austin, Haines, Veugelers, 2009; Mathieson i Koller, 2006). S druge strane, djevojke čiji je indeks tjelesne mase u kategoriji normalne težine često sebe smatraju debelima i primjenjuju dijetu (Mathieson i Koller, 2006).

Heim, Leontić i Gostović (2007) su 2003. godine proveli istraživanje na reprezentativnom uzorku odraslih osoba u hrvatskoj kojim su obuhvatili 9070 sudionika. Sudionicima su izmjerili težinu i visinu te na temelju toga izračunali ITM. Pod kategorijom osoba s prekomjernom težinom svrstane su osobe čiji je ITM bio između 25 kg/m^2 i 30 kg/m^2 , a u kategoriju pretilih osoba one osobe čiji je ITM bio veći od 30 kg/m^2 . Rezultati su pokazali da je broj osoba s prekomjernom težinom viši nego broj pretilih osoba, ali i da je svaka peta osoba u Hrvatskoj pretila, bez spolnih razlika. Najviše pretilih osoba ima na dijelu kopnene Hrvatske, a najmanje na Jadranu, dok najviše osoba sa prekomjernom težinom ima na Jadranu. Istraživanja

koja su provedena na uzorku djece pokazala su malo drugačije rezultate. Istraživanja su provedena 2002., 2006. i 2010. godine na djeci u dobi od 13 i 15 godina (Kuzman, Pavić Šimetin i Pejnović Franelić, 2012). U istraživanju iz 2002. godine postotak dječaka s prekomjernom težinom iznosio je 13%, 2006. godine 17%, a do 2010. godine postotak je narastao do 20% dječaka s prekomjernom težinom u dobi od 13 godina. Kod dječaka u dobi od 15 godina ti postotci su se kretali na način da je 2002. godine bilo 16%, 2006. godine 28% i 2010. godine postotak se smanjio na 23% dječaka s prekomjernom težinom. Kod djevojčica u dobi od 13 godina 2002. godine bilo je 6% djevojčica s prekomjernom težinom, 2006. 10%, a 2010. godine postotak je narastao do 12%. Kod djevojčica u dobi od 15 godina postotci su se kretali na način da je 2002. godine bilo 6%, 2006. godine 10% i 2010. godine također 10% djevojčica u dobi od 15 godina s prekomjernom težinom. Međutim, istraživači smatraju da su ovakve spolne razlike dobivene jer su djevojčice, posebno u dobi od 15 godina, vjerojatno umanjivale svoju tjelesnu težinu, dok su s druge strane dječaci vjerojatno uvećavali svoju težinu sa željom da se dobije dojam veće tjelesne mase (Kuzman i sur., 2012).

Indeks tjelesne mase povezan je, kako s fizičkim, tako i sa psihološkim zdravljem, uzrokujući kronične somatske bolesti, ali i poremećaje hranjenja, depresiju i socijalnu anksioznost (Gouveis, Frontini, Canavarro i Moreira, 2014). Pronađena je povezanost ITM s kardiovaskularnim bolestima, povišenim krvnim tlakom i dijabetesom (Sapp i Weng, 2007) te U-krivulja povezanosti ITM (Linna i sur., 2013) sa smrtnosti, depresijom i kvalitetom života, što znači da kod osoba koje spadaju u kategoriju pothranjenih i osoba koje spadaju u kategoriju prekomjerne težine češće pronalazimo dijagnosticiranu depresiju, smanjenu kvalitetu života te veću smrtnost nego kod osoba s normalnom težinom.

1.2. Slika o vlastitom tijelu

Slika tijela (body image) jedna je od komponenata pojma o sebi (Lacković-Grgin, 1994), a definirana je kao subjektivna reprezentacija vlastitog tjelesnog izgleda i tjelesnih iskustava odražavajući percepciju, mišljenja i osjećaje koje pojedinac ima u odnosu na vlastito tijelo i tjelesna iskustva (Ambrosi-Randić, 2004). Slika tijela sastoji se od perceptivne i kognitivne komponente. Perceptivna komponenta odnosi se na individualnu procjenu veličine, oblika i

težine vlastitog tijela u odnosu na stvarne proporcije, a kognitivna (subjektivna) komponenta, koja je ispitivana u ovom istraživanju, odnosi se na osjećaje, mišljenja i vjerovanja koja pojedinac ima prema svom tjelesnom izgledu, na iskustva ugone ili neugode, zadovoljstva ili nezadovoljstva povezanog s izgledom osobe (Banfield i McCabe, 2002). Nezadovoljstvo tijelom se definira kao raskorak koji osoba doživljava između svog tijela i internaliziranog ideala tjelesnog izgleda (Šincek, Tomašić Humer i Merida, 2017).

Naše tijelo je prva stvar koju drugi ljudi uoče, nešto što ne možemo sakriti. Naše tijelo je objekt pomoću kojeg se prezentiramo svijetu te je istovremeno predmet kojeg okolina, ali i mi sami, promatramo i vrednujemo. Na formiranje slike o vlastitom tijelu utječu mišljenja i ponašanja, prvo naših članova obitelji, ali paralelno s proširivanjem svog socijalnog kruga, utječu i mišljenja sve većeg broja ljudi s kojima smo u interakciji. Slika o vlastitom tijelu formira se jako rano, i iako se mislilo da se nezadovoljstvo vlastitim tijelom formira tek u adolescenciji, istraživanje Flannery-Schroeder i Chrisler (1996) pobilo je tu tezu te je pokazalo da djeca već u dobi od šest godina izražavaju nezadovoljstvo vlastitim tijelom i zabrinutost težinom. Spomenuto istraživanje pokazalo je da kod djece usporedno s brojem godina raste i nezadovoljstvo vlastitim tijelom. Naime, pronađeno je da su učenici petog razreda osnovne škole nezadovoljniji nego učenici prvog razreda osnovne škole. Mnoga istraživanja su potvrdila da postoji nezadovoljstvo vlastitim izgledom i među djecom (Erceg Jugović, 2015), u istoj mjeri kao i među adolescentima i odraslima (Kostanski, Fisher i Gullone, 2004).

Uzimajući u obzir brojne razvojne promjene koje se u jako kratko vrijeme događaju u tijelu tijekom adolescencije, ali i uzimajući u obzir da je adolescencija vrijeme u kojem se mladi traže i razvijaju svoj identitet, razumljivo je zašto je upravo to razdoblje najosjetljivije za vrednovanje svog tijela te zašto predodžba o vlastitom tijelu postaje jedna od glavnih briga adolescenata. Adolescentima se nakuplja mišićno i masno tkivo koje se zatim raspodjeljuje ovisno o spolu. Kod dječaka se stvara više mišićnog tkiva, a kod djevojčica više masnog tkiva, posebno na području bokova i bedara. Sukladno ovim podacima, dječaci se često neprikladno doživljavaju kao premršavi te žele povećati svoju tjelesnu masu, a djevojčice često ističu kako bi željele smršaviti (Kuzman i sur., 2012). Adolescenti često nisu spremni na nagle i velike hormonalne promjene koje se događaju tijekom puberteta te često proces prihvatanja promjena traje neko vrijeme. Tijekom tog vremena adolescenti potpunu pažnju pridaju svom izgledu kako

bi se naučili nositi s tjelesnim promjenama (Kostanski i sur., 2004). Uzimajući u obzir da slika o tijelu u adolescenciji ima velik utjecaj na opće samopoštovanje, nezadovoljstvo izgledom među adolescentima često rezultira negativnim osjećajima i mišljenjem o sebi. Također, nezadovoljstvo tijelom i zabrinutost o izgledu mogu rezultirati nepravilnom prehranom što nadalje može imati veliku ulogu u nastanku poremećaja hranjenja i depresije. Izuzev toga, nezadovoljstvo tijelom prisutno je i u velikom dijelu nekliničke populacije (Erceg Jugović, 2011).

Sve veći porast problema prekomjerne težine u populaciji zainteresirao je istraživače kojima je cilj istraživanja često bio pronaći korelaciju između ITM i nezadovoljstva tijelom. Iako neka istraživanja ukazuju da ne postoje korelacije između stupnja uhranjenosti i nezadovoljstva tijelom, veći dio istraživanja pronalazi podatak da su osobe koje imaju prekomjernu težinu više okupirane i nezadovoljne svojim tijelom nego osobe čiji se ITM ne nalazi u granicama prekomjerne težine (Brdarić i sur., 2015).

Trenutno ne postoji jedna općeprihvaćena teorija koja objašnjava kako dolazi do nezadovoljstva tjelesnim izgledom, ali jedan od zastupljenijih pristupa je sociokulturalni model koji zastupa mišljenje da (ne)zadovoljstvo tjelesnim izgledom ovisi o tome koliko osoba smatra da je u skladu s društvenim idealom ljepote (Šincek i sur., 2017). Sociokulturalni model smatra da sociokulturalni čimbenici, kao izvor poruka o poželjnim i nepoželjnim tjelesnim karakteristikama, imaju veliki utjecaj na razvoj i održavanje nezadovoljstva tjelesnim izgledom. Nikada prije nije postojala dostupnost ovolikom broju informacija koje dolaze ponajprije putem medija. Dok je u prošlosti televizija bila glavni medij, danas se najviše informacija ipak prenosi putem interneta, ponajprije kroz društvene mreže. S obzirom da društvene mreže potiču širenje raznih trendova te na taj način novi trendovi započinju svoj put do sljedbenika, tim putem se ljudima nameću društvene norme i propagira idealan izgled. U prilog tome ide i nalaz da su ponašanja koja su tipična za poremećaj slike tijela povezana sa simptomima ovisnosti o internetu među muškarcima i ženama (Rodgers, Melioli, Laconi, Bui, i Chabrol, 2013). Snagu sociokulturalnih utjecaja možemo vidjeti u nalazu istraživanja autora Dittmar, Halliwell i Ive (2006) prema kojem djevojčice od 5 do 7 godina nakon izloženosti slikama lutke Barbie izražavaju smanjeno zadovoljstvo tijelom te želju za mršavljenjem. Zapadna kultura propagira da se svako tijelo može oblikovati kako god želimo istovremeno naglašavajući ideal mršavog i vitkog ženskog tijela koje većini žena ostaje nedostižno te kao posljedica neuspjeha često

razvijaju nisko samopoštovanje. O snazi kulturalnog konteksta i medijskog utjecaja na sliku tijela govore nalazi istraživanja koje su proveli Becker, Burwell, Gilman, Herzog i Hamburg (2002) na otoku Fidžiju na 63 djevojke 1995. godine, odnosno na 65 djevojaka 1998. godine, prosjeka 17 godina. Na otočju Fidži, prije utjecaja zapadne kulture, u kulturi se nije promicao pokušaj mijenjanja tjelesnog izgleda te je ideal ljepote bilo punije žensko tijelo što potvrđuje i informacija da je do 1995. godine zabilježen samo jedan slučaj anoreksije na cijelom otoku. Istraživači su htjeli ispitati snagu medijskog utjecaja uspoređujući podatke koji su prikupljeni 1995. godine, u roku od nekoliko tjedana nakon uvođenja televizijskih programa na Fidžiju, i podatke koji su prikupljeni na 1998. godine, nakon što su stanovnici tri godine bili izloženi gledanju televizije. Nalazi su potvrdili ono što je bilo očekivano. Iako se tijekom istraživanja prosjek ITM sudionica nije mijenjao, tri godine nakon uvođenja medija sa Zapada, zabilježen je velik porast nezadovoljstva tijelom, provođenja dijeta i drugih poremećenih navika hranjenja kod sudionica poput izazvanog povraćanja. Također, osobe koje su u kućanstvu posjedovale televiziju imale tri puta veću vjerojatnost da imaju poremećaje hranjenja i „nezadrave“ stavove o istima. Uz opisani utjecaj televizijskog medija, razvoju niskog samopoštovanja doprinosi i to što se ljudi, prateći tuđe živote preko društvenih mreža, teško odupiru neprestanom uspoređivanju svojih života, a među ostalim, i svog izgleda s drugima. Kod muškaraca koji su skloniji uspoređivati se s drugima, pronađena je veća povezanost između nezadovoljstva tijelom i želje muškaraca da budu mišićavi (Bucchianeri, Serrano, Pastula i Corning, 2014). Sukladno onom što je prikazano u medijima, ljudi misle da će kada dosegnu idealan tjelesni izgled imati i zagarantiran sretan život. Problem koji se javlja u toj situaciji je to što osobe ne shvaćaju u potpunosti da se na mrežnim stranicama i u časopisima ne prikazuje realna slika već lijepa, ali umjetna i uređena slika tuđih života i tuđeg izgleda. Kako bi se provjerilo ima li smisla naglašavati da su neke fotografije uređene i nisu sasvim prirodne, Slater, Tiggemann, Firth i Hawkins (2012) proveli su istraživanje na 102 studentice u dobi od 18 do 35 godina kojima su dodijelili modne časopise. Jedna skupina studentica dobila je modne časopise koji nisu sadržavale nikakve oznake, a druga je dobila modne časopise na kojem su bile oznake koje su upozoravale da su fotografije u modnom časopisu digitalno izmjenjene. Zadnja skupina studentica dobila je modne časopise u kojima su se nalazile oznake koje su informirale sudionice što je točno na fotografiji izmjenjeno, tj. koji dio tijela (povećane grudi, izdužene noge,...). Sudionice koje su čitale modne časopise koje su imale oznaku, neovisno jesu li to oznake da su

fotografije izmjenjene ili oznake što je točno promijenjeno na fotografiji, iskazivale su niže nezadovoljstvo tijelom od sudionica koje su čitale modne časopise bez ikakvih oznaka. Iako opisano istraživanje prikazuje utjecaj medija na sliku tijela kod djevojaka, druga istraživanja su ukazala da je utjecaj medija vidljiv i kod nekih muškaraca (Jones, Bain i King, 2008). Istraživanje provedeno na 89 muških studenata pokazalo je da čitanje časopisa za muškarce povezano je s brigom muškaraca za njihovu mišićavost, a također je povezano i sa zanimanjem muškaraca za dodatke prehrani za izgradnju mišića i kozmetičke proizvode (Hatoum i Belle, 2004). Jedno od nalaza spomenutog istraživanja bio je da mediji ne utječu samo na mišljenje o tome kako naša tijela trebaju izgledati, nego su dobiveni podaci ukazali da je izloženost muškaraca utjecaju medija povezana s mijenjanjem njihovih standarda izgleda ženskog tijela pri čemu dolazi do preferiranja mršavosti u žena (Hatoum i Belle, 2004). Upravo ovi rezultati imaju praktičnu implikaciju koja ukazuje na važnost informiranja javnosti da fotografije iz raznih medija nisu realna slika koju trebaju shvatiti kao ideal već je to uređena fotografija koju je u većini slučajeva nemoguće dostići.

Raznovrsne tehnike procjena nezadovoljstva tijelom omogućuju nam procjenu različitih aspekata slike tijela, ovisno o tome što želimo istražiti. One se u osnovi mogu podijeliti na mjere u formi upitnika i grafičke mjere. U ovom istraživanju korištene su mjere u formi upitnika koje traže od ispitanika da izraze svoj stupanj slaganja s određenim tvrdnjama koje se mogu odnositi na pojedine dijelove i karakteristike tijela ili tijelo u cjelini. Ispitanici moraju dati svoju procjenu na skali Likertovog tipa, ali različitog broja stupnjeva ovisno o mjernom instrumentu. Grafičke mjere imaju raspon grafičkog prikaza ljudske figure, često od 6 do 9 figura, koje se međusobno stupnjevito razlikuju s obzirom na neke karakteristike tjelesnog izgleda (tjelesna težina, mišićavost tijela). Ispitanici trebaju procijeniti koji prikaz najbolje odgovara njihovom trenutnom tjelesnom izgledu te potom trebaju izabrati grafički prikaz koji odgovara njihovom željenom tjelesnom izgledu. Razlika između brojeva ispod figura koje je ispitanik izabrao, tj. figure trenutnog i idealnog tjelesnog izgleda, predstavlja razinu nezadovoljstva tijelom. Što je razlika veća i nezadovoljstvo osobe je veće. Prilikom biranja mjere koja će se koristiti u istraživanju potrebno je imati jasnu predodžbu o tome što želimo istražiti te koja mjera će prikupiti upravo one podatke koji su nam potrebni, ovisno želimo li istražiti nezadovoljstvo pojedinim dijelom tijela, opće nezadovoljstvo tijelom ili nezadovoljstvo karakteristikom tijela poput tjelesne kondicije ili spretnost. Iako su grafičke mjere vremenski isplativije i jednostavnije za korištenje,

prvi problem je upitna valjanost reprezentativnosti ljudske figure, a drugi nedovoljan raspon ponuđenih figura koji se kreće često od 6 do 9 pri čemu ispitanici najčešće biraju samo tri figure (Brodie, Bagley i Slade, 1994, prema Erceg Jugović, 2011). Također prilikom biranja mjere trebamo paziti i na metrijske karakteristike mjera i karakteristike uzoraka na kojima su validirani.

1.3. Subjektivna dobrobit

Razvojem područja pozitivne psihologije, kod znanstvenika se javlja sve veći interes za istraživanjem subjektivne dobrobiti. Pod istraživanjem subjektivne dobrobiti podrazumijeva se znanstvena analiza načina na koji ljudi procjenjuju svoj život u ovom trenu i cjelokupno gledajući (Tadić, 2008). Procjena subjektivne dobrobiti sastoji se od dvije komponente: afektivne, koja uključuje raspoloženja i emocionalne reakcije na događaje, te kognitivne komponente, koja se koristi u ovom istraživanju, a koja se odnosi na evaluacijski proces u kojem osoba procjenjuje svoj život prema osobnim kriterijima i vrijednostima (Diener i sur., 1999., prema Tadić, 2008). Istraživanja subjektivne dobrobiti dijele se i prema konceptualnom polazištu gdje razlikujemo hedonistički i samorealizacijski pristup. Hedonistički pristup definira subjektivnu dobrobit kao ugodu nasuprot neugodi, tj. kao težnju pojedinca da ostvari svoje želje. Samorealizacijski (eudamonijski) pristup, koji se zastupa u ovom radu, polazi od pretpostavke da subjektivna dobrobit nije rezultat postizanja užitka i zadovoljavanja želja jer neće sve želje osobe doprinijeti subjektivnoj dobrobiti već je subjektivna dobrobit rezultat težnje osobe za savršenstvom koje predstavlja ostvarenje pravog potencijala osobe, tj. samoaktualizacijom. Ryff i Singer (2008) podijelili su subjektivnu dobrobit u šest kategorija: autonomija, osobni razvoj, samoprihvatanje, smisao života, kompetencije i pozitivni odnosi s drugima. Upravo ta podjela bila je temelj na kojem se razvio upitnik *Flourishing Scale* (Skala psihološkog procvata) kojeg smo u ovom istraživanju koristili kako bi izmjerili subjektivnu dobrobit.

Istraživanje Linna i suradnici (2013) koje je provedeno nad 2151 muškaraca i 2422 žena prosječne dobi 24,5 godine proučavalo je povezanost indeksa tjelesne mase i subjektivne dobrobiti koju su ispitivali pomoću različitih instrumenata poput upitnika životnog zadovoljstva, GHQ-20 (upitnik kojim se ispituje psihološko stanje sudionika), upitnika zadovoljstva seksualnim životom i upitnika koji je ispitivao zadovoljstvo slobodnim vremenom,

poslom/fakultetom i socijalnim odnosima. Na uzorku žena nije pronađena povezanost između subjektivne dobrobiti i ITM, dok je kod muškaraca pronađena obrnuta U-krivulja povezanosti što bi značilo da muškarci koji spadaju u kategoriju pothranjenih i pretilih iskazuju manju subjektivnu dobrobit pri čemu je najveća subjektivna dobrobit nađena kod muškaraca koji su svrstani u kategoriju osoba s prekomjernom težinom, odnosno kod muškaraca koji imaju ITM između 26.1 to 28.9 kg/m², što je potvrdilo i nalaze Svjetske zdravstvene organizacije (WHO, 1995, prema Linna i sur., 2013).

Svakodnevni susret sa stigmatizacijom koju osobe s prekomjernom tjelesnom težinom doživljavaju prvenstveno od vršnjaka, nastavnika, pa čak i roditelja, može dovesti do povećanog srama, krivnje i intenzivnog osjećaja nezadovoljstva vlastitim tijelom (Latner i Stunkard, 2003). Utjecaj težine na psihološko funkcioniranje osobe može biti različit s obzirom na dob pojedinca, a to potvrđuje i istraživanje koje su proveli Swallen i sur. (2005, prema Gouveisu i sur., 2014). Oni su, naime, otkrili jaču povezanost između težine i psihološkog funkcioniranja kod mlađih adolescenata (12-14 godina) nego kod starijih (15-20 godina), dok su Puhl i Latner (2007) u svom istraživanju otkrili da se već jako mlade osobe s prekomjernom težinom često susreću sa socijalnim isključivanjem i vršnjaci ih rjeđe imenuju prijateljima u usporedbi s djecom normalne težine. Upravo zbog takvih situacija djeca s prekomjernom težinom, neovisno o spolu, doživljavaju veće pogoršanje u psihološkoj prilagodbi i izražavaju veće nezadovoljstvo svojim fizičkim izgledom nego njihovi vršnjaci koji imaju indeks tjelesne mase u granicama normale (Puhl i Latner, 2007). Istraživanje Gouveis i sur. (2014) pokazalo je da je kod adolescenata nezadovoljstvo fizičkim izgledom važan mehanizam koji može naglasiti povezanost između težine i kvalitete života. Obrnuto, povezanost između težine i internalizacije/eksternalizacije problema direktna je i neovisna o godinama osobe. Kao rezultat diskriminacije i predrasuda koje društvo ima prema osobama koje imaju problem s težinom, kod tih pojedinaca mogu se uz već nabrojane psihološke i društvene, javiti i zdravstvene posljedice poput povećanog krvnog tlaka koji može ostati i nakon što se težina osobe vrati u kategoriju normalne težine (Puhl i Latner, 2007). Naposljetku, stigmatizacija može biti i uzrok poremećaja hranjenja, može povećati rizik od pojave depresije, dovesti do pada samopoštovanja ukoliko osoba internalizira ruganje i diskriminaciju, a u nekim istraživanjima se pokazalo i da je zadirkivanje osobe zbog njene težine bilo povezano s nezadovoljstvom tijelom neovisno o ITM, spolu i rasi (Puhl i Latner, 2007). Koliko je bitno poraditi na smanjenju stigmatizacije ukazala su mnoga istraživanja, bilo

kroskulturalna ili longitudinalna, koja su istaknula važnost zadovoljstva životom kod adolescenata kako bi se ostvario pravilan rast i razvoj. Pritom je posebno istaknuta važnost socijalnih odnosa (Grao-Cruces, Nuviala, Fernández-Martínez i Pérez-Turpin, 2014).

1.4. Razlika u zadovoljstvu tijelom među spolovima

Nezadovoljstvo tijelom u ženskoj populaciji već je globalno raširen problem, posebno među mladima. Svijest o ovom problemu razvila se iz brojnih istraživanja (ne)zadovoljstva tijelom koja obuhvaćaju većinom žensku populaciju, naspram malo istraživanja koja obuhvaćaju i muški dio populacije. Iako neka istraživanja ukazuju na to da ne postoje spolne razlike u zadovoljstvom tijelom (Muth i Cash, 1997) nekolicina istraživanja koja obuhvaćaju muški dio populacije pokazuje da, iako ne u tolikoj mjeri kao i kod djevojčica, i kod muškaraca nailazimo na isti problem, tj. da zamjetan dio muškaraca također nije zadovoljan svojim tijelom (Austin i sur., 2009).

Svaka kultura ima svoje definicije lijepog i zgodnog pa tako i zapadna kultura koja brojnim putevima (npr. mediji, društvene mreže) nameće svoju definiciju. Kako bi dobili uvid na što mediji stavljaju naglasak, još prije 25 godina autori Andersen i Di Domenico (1992) analizirali su po 10 najpopularnijih američkih ženskih i 10 muških časopisa te su rezultati pokazali da ženski časopisi u većoj mjeri sadrže prijedloge dijeta i metoda za mršavljenje, dok muški časopisi sadrže informacije o preoblikovanju tijela. Još zanimljiviji podatak ovog istraživanja je omjer ovih tema u časopisima, ženski časopisi imaju 10 puta više članaka na navedene teme, nego što je to slučaj u muškim časopisima te se iz tog podatka vidi koliko se više pritiska stavljalo na žene i njihov izgled naspram na izgled muškaraca. U skladu s društveno nametnutim idealima, ideal ženske ljepote je visoka i jako mršava žena čije su proporcije nedostižne većini žena što rezultira nezadovoljstvom vlastitim izgledom kod adolescentica i odraslih žena u tolikoj mjeri da je nezadovoljstvo žena vlastitim izgledom postalo uobičajeno u zapadnom društvu. Kod muškaraca također imamo ideal koji je većini muškaraca nedostižan, odnosno ideal mišićavog muškarca koji brine o veličini mišića, tonusu i definiciji te u fokusu ima smanjeni postotak tjelesne masti (Brunet, Sabiston, Dorsch i McCreary, 2010). Sukladno navedenim idealima, ženski dio populacije teži gubljenju težine (85%), dok su muškarci skoro

jednako raspodijeljeni između želje da smršave (40%) i želje da se udebljaju (45%) (Kostanski i sur., 2004; Presnel, Bearman i Stice, 2003). Želja da dosegnu ideal može motivirati žene da pribjegavaju štetnim/rizičnim zdravstvenim ponašanjima kao što su gladovanje, dijete ili povraćanju (Brunet i sur., 2010), dok su muškarci koji su iskazali nezadovoljstvo tijelom iskazali veću brigu i želju za mišićavosti, kao i veću upotrebu štetnih supstanci poput steroida koje pomažu poboljšati fizičku sposobnost (Bucchianeri i sur., 2014).

Dobivanje mišićnog tkiva, širenje ramena i rast u visinu neke su od promjena koje se počinju događati u adolescenciji kod dječaka. Sukladno navedenim promjenama, dječaci se sve više približavaju idealnom izgledu mišićavog muškarca dok se, s druge strane, djevojčice zbog promjena uzrokovanih pubertetom, odnosno porasta tjelesne težine i masnog tkiva koje se nakuplja na bokovima, bedrima, struku i stražnjici, sve više udaljavaju od sociokulturalnog ideala mršavog tjelesnog izgleda. Zbog sve veće svjesnosti svog tjelesnog izgleda i nametnutih sociokulturalnih ideala, mladi veliku pažnju pridaju svom izgledu. Na osnovu već spomenutih tjelesnih razlika koje se događaju u adolescenciji, možemo zaključiti da su djevojčice one koje će iskazivati više nezadovoljstva svojim tjelesnim izgledom te će htjeti biti mršavije (Thompson, Heinberg, Altabe i Tantleff-Dunn, 1999, prema Erceg Jugović, 2011). Spomenuto istraživanje koje je proveo Hrvatski zavod za javno zdravstvo navodi podatak prema kojem čak 41% djevojčica s normalnim indeksom tjelesne mase izražava želju da smršavi (Kuzman i sur., 2012). Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom u ranim godinama veće je kod djevojčica nego kod dječaka, a takav omjer konzistentan je i u kasnijim godinama, što može ukazivati na to da spol utječe na povezanost ITM i zadovoljstva tijelom u svim dobnim skupinama. Naime, značajan i konzistentan nalaz istraživanja je onaj prema kojem žene sa većim indeksom tjelesne mase pokazuju i veći stupanj nezadovoljstva tijelom nego muškarci sa većim indeksom tjelesne mase (Brdarić i sur., 2015). Kod žena povezanost između ITM i nezadovoljstva tijelom većinom ukazuje na nezadovoljstvo jer nisu uspjele dosegnuti društveno nametnuti ideal mršave žene, dok kod muškaraca povezanost može više biti uzrok preokupiranosti mišićima nego tjelesnom masom (Brdarić i sur., 2015).

Donaugheu (2009) je u svom radu istraživao povezanost subjektivne dobrobiti i zadovoljstva tijelom. Istraživanje je provedeno na 91 sudionici, a sve sudionice su imale od 18 do 68 godina, pri čemu je prosječna dob bila 30 godina. Subjektivna dobrobit se ispitala pomoću dva upitnika: *The Satisfaction with Life Scale* kojim je mjereno zadovoljstvo životom te

Multiple Affect Adjective Check List kojim su mjereni pozitivni i negativni afekti. Zadovoljstvo tijelom se mjerilo pitanjima: „Koliko ste zadovoljni svojim trenutnim tijelom općenito?“ i „Koliko ste zadovoljni svojom težinom?“. Rezultati pokazuju da zadovoljstvo tijelom ima pozitivnu statistički značajnu povezanost sa zadovoljstvom životom i pozitivnim afektima, dok s negativnim afektima ima statistički značajnu negativnu povezanost. Slično istraživanje, ali s drugačijim rezultatima proveli su Bradarić i suradnici (2015) u Srbiji. Autori su se u istraživanju bavili istraživanjem povezanosti subjektivne dobrobiti, ITM i zadovoljstva tijelom na ženskoj i muškoj populaciji čija je prosječna dob bila 29 godina. Kod sudionika se mjerio ITM, zadovoljstvo tijelom mjerilo se upitnikom *Body Shape Questionnaire*, a subjektivna dobrobit upitnicima *Scale of Positive and Negative Experience* i upitnikom *Satisfaction with Life*. Povezanost ITM i zadovoljstva tijelom pokazala se statistički značajnom te skoro podjednako jakom kod muškaraca ($r = .42$) i žena ($r = .39$). ITM nije imao statistički značajnu povezanost s mjerama subjektivne dobrobiti ni kod žena ni kod muškaraca. Zadovoljstvo tijelom je kod žena bila statistički značajno povezana sa svim mjerama subjektivne dobrobiti, dok su kod muškaraca rezultati bili malo drugačiji, tj. povezanost između zadovoljstva tijelom i pozitivnih i negativnih afekata je statistički značajna dok se povezanost zadovoljstva tijelom sa zadovoljstvom životom nije pokazala statistički značajnom.

Napominjući da je predodžba o sebi subjektivna, možemo zaključiti i da se mišljenja i osjećaji o vlastitom tijelu te objektivna realnost ne moraju uvijek preklapati što vidimo i u podatku da je 63% dječaka s indeksom tjelesne mase u normalnim granicama zadovoljno svojom težinom, dok samo 35 % djevojčica, također s indeksom tjelesne mase u normalnim granicama, smatra da ne treba poduzimati ništa u vezi sa svojom težinom. Podatak o subjektivnosti predodžbe o sebi potvrđuje i podatak da je među dječacima koji imaju prekomjernu težinu njih 46% zadovoljno svojim izgledom (Kuzman i sur., 2012).

Austin i suradnici (2009) proveli su istraživanje na oko 4000 dječaka i djevojčica u Kanadi u dobi od 10 do 11 godina. Istraživači su mjerili težinu i visinu djece te su pomoću tih informacija računali ITM, kao mjeru zadovoljstva tijelom koristili su tvrdnju „Sviđa mi se kako izgledam“ gdje su ponuđeni odgovori bili „Nikada ili skoro nikada“, „Ponekad“ i „Često ili skoro uvijek“. Djecu koja su odgovorila „Nikada ili skoro nikada“ istraživači su kategorizirali kao one koji nisu zadovoljni svojim fizičkim izgledom. Rezultati istraživanja ukazali su na linearnu povezanost indeksa tjelesne mase i zadovoljstva izgledom kod djevojčica na način da

veći indeks tjelesne mase znači manje zadovoljstvo tijelom. Kod dječaka je pronađena obrnuta U-krivulja što bi značilo da dječaci koji imaju jako nizak indeks tjelesne mase, kao i oni koji imaju jako visok, izražavaju veće nezadovoljstvo tijelom od onih s normalnim indeksom tjelesne mase. Isti nalazi pronađeni su i u istraživanju provedenom u Australiji kojem je sudjelovalo 900 djece i adolescenata u dobi od 7 do 18 godina (Kostanski i sur., 2004). Također, obrnuta U-krivulja pronađena je i u istraživanju koje je provedeno na hrvatskoj populaciji a u kojem je sudjelovalo 196 muškaraca u rasponu od 18 do 29 godina (Babarović, 2017).

Neki od rezultata opisanih istraživanja nisu se međusobno slagali, poput povezanosti subjektivne dobrobiti i indeksa tjelesne mase. Dok Brdarić i suradnici (2015) nisu pronašli povezanost na muškom uzorku, Linna i suradnici (2013) su kod muškaraca pronašli obrnutu U-krivulju te su iz nekonzistentnih rezultata proizašli neki od istraživačkih ciljeva. Neki istraživački ciljevi proizašli su kako bismo utvrdili povezanost svih triju varijabli, ITM, mjera zadovoljstva tijelom i subjektivne dobrobiti, na populaciji hrvatskih studenata s obzirom da odnosi spomenute tri varijable nisu ispitani na hrvatskoj populaciji. Nalazi ovog istraživanja mogu poslužiti kao podloga kako bi se isplanirale intervencije za smanjenje stigmatizacije prema pretilima ili pomoć mladima kako bi prihvatili svoje tijelo onakvo kakvo je.

2. Cilj i problemi

Osnovni cilj ovog istraživanja je ispitati odnos između indeksa tjelesne mase, mjera zadovoljstva tijelom i subjektivne dobrobiti na hrvatskoj populaciji mladih osoba. U skladu s ciljevima istraživanja i rezultatima prethodnih istraživanja formulirani su sljedeći problemi i hipoteze:

1. Odrediti povezanost indeksa tjelesne mase s mjerama zadovoljstva tijelom (zadovoljstvo fizičkim izgledom, zadovoljstvo težinom, zadovoljstvo atribucijama).

- Očekuje se značajna negativna povezanost indeksa tjelesne mase i mjera zadovoljstva tijelom, a najveća povezanost očekuje se između indeksa tjelesne mase i zadovoljstva težinom.

- Očekuje se veća povezanost indeksa tjelesne mase s mjerama zadovoljstva tijelom kod žena.

2. Odrediti povezanost subjektivne dobrobiti (Skala psihološkog procvata) s mjerama zadovoljstva tijelom (zadovoljstvo fizičkim izgledom, zadovoljstvo težinom, zadovoljstvo atribucijama).

- Očekuje se pozitivna statistički značajna povezanost subjektivne dobrobiti i mjera zadovoljstva tijelom.

- Očekuje se veća povezanost subjektivne dobrobiti i mjera zadovoljstva tijelom kod žena.

3. Odrediti povezanost indeksa tjelesne mase i subjektivne dobrobiti.

- Očekuje se slaba značajna povezanost indeksa tjelesne mase i subjektivne dobrobiti.

- Očekuje se veća povezanost indeksa tjelesne mase i subjektivne dobrobiti kod žena.

4. Ispitati u kojoj mjeri ITM i mjere zadovoljstva tijelom mogu predvidjeti subjektivnu dobrobit na uzorku žena i muškaraca.

- Očekuje se da će se subjektivna dobrobit moći predvidjeti na temelju ITM i mjera zadovoljstva tijelom na ženskom i muškom uzorku.

3. Metoda

3.1. Sudionici

Prigodni uzorak u istraživanju činili su studenti različitih fakulteta sa Sveučilišta u Zagrebu. Sudionici su bili regrutirani putem e-maila i društvenih mreža. Ukupno je sudjelovalo 416 studenata, od čega je 201 (48,3%) ženskog spola i 215 (51,7%) muškog. Dob sudionika kretala se od 18 do 29 pri čemu je prosječna dob iznosila 22,13 godine ($sd = 2,03$). Najzastupljeniji su bili studenti Fakulteta elektrotehnike i računarstva (36,1 %), Hrvatskih studija (10,8 %) i Medicinskog fakulteta (10,3%).

3.2. Instrumenti

Indeks tjelesne mase

Indeks tjelesne mase je omjer težine i visine tijela, a računa se na način da se tjelesna masa osobe u kilogramima podijeli s kvadratom visine osobe u metrima. Indeks tjelesne mase u ovom istraživanju računao se na temelju samoiskaza sudionika o njihovoj težini (kg) i visini (cm).

Zadovoljstvo tjelesnim izgledom za adolescente i odrasle

Prvi upitnik kojim se ispitivalo zadovoljstvo tijelom bio je Zadovoljstva tjelesnim izgledom za adolescente i odrasle (eng. *Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults*; BESSA; Mendelson, White, i Mendelson, 1997). Upitnik je namijenjen ispitivanju zadovoljstva tjelesnim izgledom adolescenata i odraslih. Sudionici su procjenjivali čestice na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva, pri čemu je najniža vrijednost (0) označavala sudionikovo potpuno neslaganje, a najviša (4) potpuno slaganje s pročitanim tvrdnjom. U ovom upitniku dobili smo nešto drugačiju faktorsku strukturu od pretpostavljene, ali u konačnici smo dobili tri podljestvice kao i autori: zadovoljstvo izgledom, zadovoljstvo težinom i zadovoljstvo atribucijama. Podljestvica zadovoljstvo izgledom ispituje općenite misli i osjećaji o vlastitom tijelu (npr. „Moj me izgled uzrujava.“), podljestvica zadovoljstvo težinom, kao što i ime kaže, ispituje koliko je osoba

zadovoljna težinom (npr. „Moja me težina čini nesretnom/nesretnim.“), a podljestvica zadovoljstvo atribucijama namijenjena je ispitivanju vjerovanjima osobe kako okolina procjenjuje njen izgled (npr. „Drugi me ljudi smatraju zgodnim/zgodnom.“). Međutim, nisu sve čestice bile saturirane odgovarajućim faktorom prema očekivanjima autora tako da smo u analizi koristili skraćenu skalu BESSA upitnika. Naposljetku smo za podljestvicu zadovoljstvo izgledom koristili šest čestica (7., 9., 11., 13., 17. i 21.) umjesto deset, za podljestvicu zadovoljstvo težinom smo koristili šest čestica (4., 8., 10., 16., 18. i 19.) umjesto osam, a za zadovoljstvo atribucijama koristili smo istih pet čestica (2., 5., 12., 14. i 20.) kao i autori. Konačni rezultat formira se zasebno za svaku podljestvicu, kao prosječna vrijednost odgovora na čestice koje joj pripadaju. Na uzorcima djevojaka različite dobi, autori upitnika pronašli su visoke koeficijente unutarnje konzistencije podljestvica ($\alpha = .92$ za zadovoljstvo izgledom, $\alpha = .94$ za zadovoljstvo težinom i $\alpha = .81$ za zadovoljstvo atribucijama (Mendelson i sur., 1997), a sličnom se pokazala i pouzdanost u ovom istraživanju ($\alpha = .88$ za zadovoljstvo izgledom, $\alpha = .91$ za zadovoljstvo težinom i $\alpha = .77$ za zadovoljstvo atribucijama).

Skala psihološkog procvata

Subjektivna dobrobit pojedinca mjerila se Skalom psihološkog procvata (eng. *Flourishing Scale*; FS; Diener i sur., 2009). Zbog tek nedavnog nastanka Skala psihološkog procvata nije još često korišten instrument, ali su istraživanja pokazala umjerenu korelaciju skale ($r = .58$, $r = .66$) s dva valjana i pouzdana instrumenta koji mjere subjektivnu dobrobit, odnosno pozitivno psihičko zdravlje (Diener i sur., 2009). Pri razvoju upitnika autori su temelje pronašli u podjeli koju su napravili Ryff i Singer (Rump, 2015), tj. na podjeli čovjekovog ispunjenja ili procvata u šest kategorija: autonomija, osobni razvoj, samoprihvatanje, smisao života, kompetencija i pozitivni odnosi s drugima. Upitnik je jednodimenzionalan i sastoji se od 8 čestica koje ispituju koliko je sudionik zadovoljan s razvojem spomenutih kategorija, ali pritom veću pozornost dajući socijalnim odnosima s drugima. Sudionici su procjenjivali koliko se određena tvrdnja odnosi na njih na ljestvici Likertovog tipa od sedam stupnjeva, pri čemu je najniža vrijednost (1) predstavljala sudionikovo potpuno neslaganje, a najviša (7) sudionikovo potpuno slaganje s tvrdnjom. Ukupni rezultat formira se kao prosječna vrijednost odgovora na sve čestice i može se kretati od 1 do 7 pri čemu viši rezultat znači i pozitivniju percepciju vlastitog života. Pouzdanost skale varira od $\alpha = .93$ na populaciji djece i mladih osoba iz Kanade

(Diener i sur., 2009) do $\alpha = .85$ na hrvatskoj populaciji (Slavić i Rijavec, 2004), dok u ovom istraživanju iznosi $\alpha = .90$.

3.3. Postupak

Istraživanje je provedeno putem *online* ankete, od studenog 2016. do veljače 2017. godine. Prije ispunjavanja ankete sudionicima su prikazane detaljnije informacije o istraživanju poput svrhe prikupljanja podataka, prosječnog vremena potrebnog za ispunjavanje ankete, kontakta na koji se mogu obratiti ukoliko imaju dodatna pitanja te su naglašene informacije o dobrovoljnom sudjelovanju u istraživanju, zagarantiranoj anonimnosti i o pravu na odustajanje od ispunjavanja u bilo kojem trenutku. Ukoliko su se nakon danih informacija sudionici odlučili dati pristanak, tražilo se da kliknu „Dajem pristanak“, odnosno suglasnost o sudjelovanju u istraživanju. Svi sudionici prvo su rješavali BESSA-u, FS te su potom dali informacije o svojoj težini i visini. Nakon završetka ispunjavanja, sudionici su napomenuti da ukoliko imaju bilo kakvih problema s nekom od tema iz upitnika mogu se obratiti za pomoć liječniku ili službi za psihološko savjetovanje na fakultetu.

4. Rezultati

Autori upitnika BESSA dobili su trofaktorsku strukturu upitnika, tj. podljestvice zadovoljstvo izgledom, zadovoljstvo težinom i zadovoljstvo atribucijama. Prije nego što smo upitnik uključili u statističke analize vezane uz odgovaranje na ciljeve istraživanja provjerili smo njegovu faktorsku strukturu na našem uzorku. Koristili smo Analizu glavnih komponenata i Varimax rotaciju kako bismo faktore doveli u položaj što jednostavne strukture te smo dobili također trofaktorsku strukturu i slične podljestvice. Međutim, u našim podacima nisu sve čestice bile saturirane odgovarajućim faktorom prema očekivanjima autora. Na temelju toga, odlučili smo u analizi koristiti skraćenu verziju BESSA upitnika koristeći čestice koje i originalno pripadaju pojedinoj podljestvici, a koje istovremeno u našoj strukturi imaju visoke saturacije odgovarajućim faktorom. Naposljetku smo za podljestvicu zadovoljstvo izgledom koristili šest čestica umjesto deset, za podljestvicu zadovoljstvo težinom smo koristili šest čestica umjesto

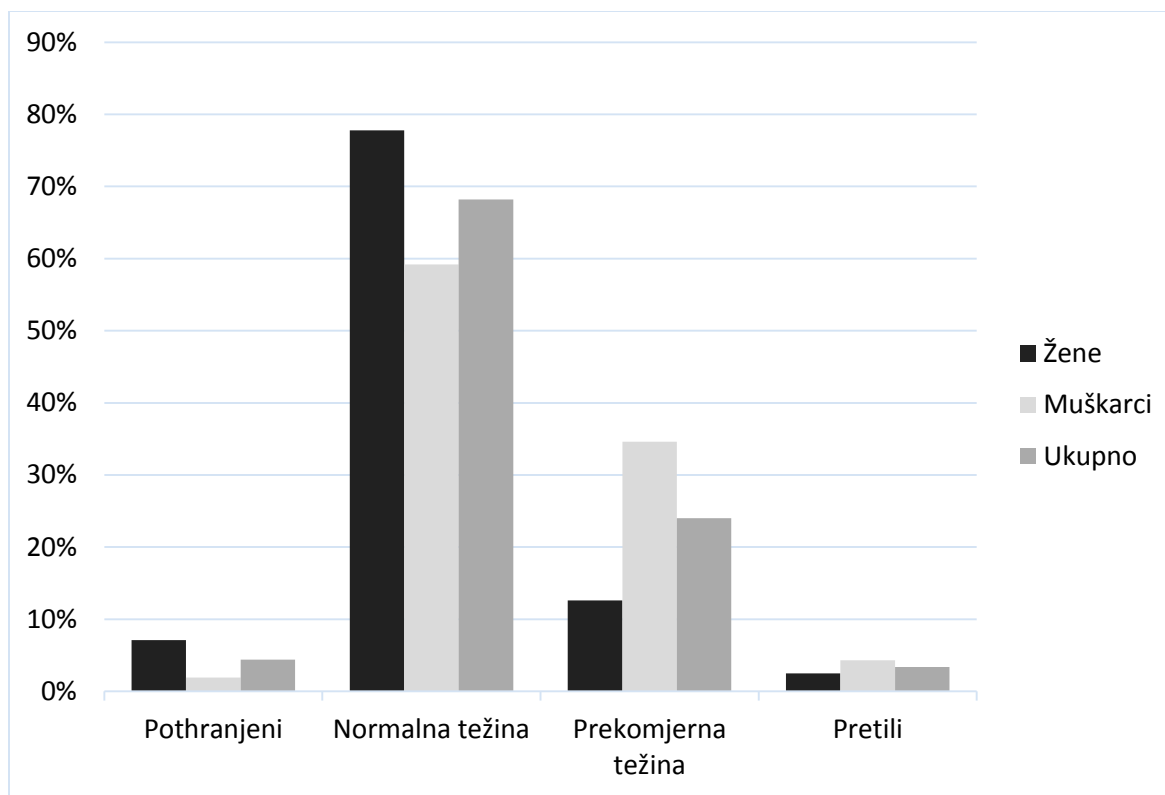
osam, a za zadovoljstvo atribucijama koristili smo istih pet čestica kao i autori. U Tablici 1. prikazano je koje su čestice korištene te koliko je svaka saturirana pripadajućim faktorom.

Tablica 1. *Matrica faktorske strukture nakon rotacije (Varimax)*

	Zadovoljstvo izgledom	Zadovoljstvo težinom	Zadovoljstvo atribucijama
Mnogo je stvari koje bih promijenio/promijenila u svome izgledu kada bih mogao/mogla.	.691		
Želio/željela bih bolje izgledati.	.564		
Želio/željela bih izgledati poput nekog drugog.	.737		
Moj me izgled uzrujava.	.791		
Sramim se vlastitog izgleda.	.791		
Zabrinut/zabrinuta sam zbog svog izgleda.	.753		
Zaokupljen/zaokupljena sam pokušajima da promijenim svoju tjelesnu težinu.		.624	
Vaganje me rastužuje		.676	
Moja me težina čini nesretnim/nesretnom.		.610	
Smatram da sam odgovarajuće težine za svoju visinu.		.823	
Stvarno mi se sviđa moja težina.		.863	
Zadovoljan/zadovoljna sam svojom težinom.		.856	
Drugi me ljudi smatraju zgodnim/zgodnom.			.810
Mislim da bi mi moj izgled mogao pomoći da dobijem posao.			.623
Mojim vršnjacima se sviđa moj izgled.			.787
Izgledam jednako privlačno kao i većina drugih ljudi.			.443
Moj izgled mi pomaže da budem pozvan/pozvana na „spoj“.			.768

Napomena: Saturacije manje od 0.4 nisu prikazane

Na početku obrade rezultata izračunate su frekvencije sudionika s obzirom na indeks tjelesne mase i deskriptivni podaci svih ispitanih varijabli – aritmetičke sredine, standardne devijacije i ukupan broj. Zatim su prikazane Pearsonove korelacije među varijablama i podaci regresijske analize.



Graf 1. *Frekvencije sudionika s obzirom na indeks tjelesne mase*

Nakon što su svi sudionici dali podatke o svojoj težini i visini, izračunat im je indeks tjelesne mase te su u skladu s njim sudionici podijeljeni po kategorijama. Promatrajući frekvencije možemo zaključiti kako najveći dio sudionika pripada u kategoriju normalne težine, njih 279 (68.2%) od kojih većinu čine žene, dok njih 98 (24%) spada u kategoriju osoba s prekomjernom težinom u kojoj pak muškarci prevladavaju. Manji postotak osoba spada u kategoriju pothranjenih, njih 18 (4,4 %) i kategoriju pretilih, njih 14 (3,4 %) od čega kategoriju pothranjenih većinom čine žene dok kategoriju pretilih većinom čine muškarci. Bilo je i očekivano da će najveći postotak sudionika spadati u kategoriju osoba s normalnom težinom, ali trebamo uzeti u obzir da smo temeljili indeks tjelesne mase na samoiskazima što znači da je dio osoba završio u ovoj kategoriji na temelju davanja socijalno poželjnih odgovora, tj. smanjivanja tjelesne težine ili (manje vjerojatno) povećavanja tjelesne visine. Također, mali broj pretilih osoba u ovom istraživanju može biti posljedica dobi sudionika.

Tablica 2. *Deskriptivni podaci za dob, indeks tjelesne mase (ITM), zadovoljstvo fizičkim izgledom, zadovoljstvo težinom, zadovoljstvo atribucijama i subjektivnu dobrobit*

Varijabla	Svi			Muškarci			Žene			t	p
	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N		
ITM	23.09	3.28	409	24.38	2.99	211	21.73	3.02	198	8.93	.000
Zadovoljstvo izgledom	2.56	0.85	416	2.52	0.87	215	2.61	0.84	201	-1.21	.230
Zadovoljstvo težinom	2.50	1.01	416	2.57	0.90	215	2.43	1.10	201	1.44	.152
Zadovoljstvo atribucijama	2.16	0.77	416	1.98	0.76	215	2.33	0.73	201	-4.72	.000
Subjektivna dobrobit	5.71	0.90	416	5.57	0.97	215	5.87	0.80	201	-3.43	.001

U Tablici 2. vidimo deskriptivne podatke za korištene mjere. Varijabla indeksa tjelesne mase predstavlja odnos težine i visine tijela, a računa se preko samoiskaza sudionika o njihovoj težini i visini. Iako žene imaju manji prosjek od muškaraca, prosjeci oba spola spadaju pod kategoriju normalne težine, odnosno muškarci u prosjeku imaju 24,38 kg/m², dok žene imaju 21,37 kg/m². Kako bi se provjerilo razlikuju li se sudionici u indeksu tjelesne mase s obzirom na spol proveden je t-test na nezavisnim uzorcima koji je pokazao da se muškarci i žene statistički značajno razlikuju u indeksu tjelesne mase ($p < .01$) u smjeru da muškarci u prosjeku imaju veće indekse tjelesne mase od žena.

Kako bi se provjerilo razlikuju li se sudionici u mjerama zadovoljstva tijelom s obzirom na spol provedeni su t-testovi na svim podljestvicama. Rezultati su pokazali da se muškarci i žene ne razlikuju značajno u zadovoljstvu izgledom ($t(414) = -1,20$; $p = .230$) ni u zadovoljstvu težinom ($t(404) = 1,43$; $p = .152$). Također, t-test je pokazao da se muškarci i žene statistički značajno razlikuju u zadovoljstvu atribucijama ($t(414) = -4,73$; $p < .01$) u smjeru da su žene u prosjeku zadovoljnije kako okolina procjenjuje njihov izgled naspram od muškaraca.

Proveden je t-test na nezavisnim uzorcima kako bi se provjerilo razlikuju li se sudionici u subjektivnoj dobrobiti s obzirom na spol te dobiveni rezultati upućuju da postoji statistički značajna razlika između muškaraca i žena u subjektivnoj dobrobiti ($p < .01$) u smjeru da žene u prosjeku izražavaju veću subjektivnu dobrobit u odnosu na muškarce.

Tablica 3. *Prikaz korelacija između varijable indeksa tjelesne mase i varijabli zadovoljstvo izgledom, zadovoljstvo težinom i zadovoljstva atribucijama*

		Zadovoljstvo izgledom	Zadovoljstvo težinom	Zadovoljstvo atribucijama
ITM	Muškarci	-.084	-.254**	.002
	Žene	-.419**	-.607**	-.371**
	Ukupno	-.243**	-.376**	-.247**
Z		-3.46**	-5.00**	-1.75

Napomena: * $p < .05$, ** $p < .01$

Legenda:

ITM – Indeks tjelesne mase

U Tablici 3. prikazane su korelacije između varijable indeksa tjelesne mase i varijabli zadovoljstvo izgledom, zadovoljstvo težinom i zadovoljstvo atribucijama. Provedena analiza na cjelokupnom uzorku ukazuje na statistički značajnu povezanost među svim varijablama dok su dobiveni rezultati malo drugačiji nakon provedene analize na muškom i ženskom uzorku posebno. Analizom provedenom na cjelokupnom uzorku dobili smo slične visine korelacija između svih mjera zadovoljstva tijelom i indeksa tjelesne mase, ali je najveća ona između ITM i zadovoljstvo težinom ($r = -.376$, $p < .01$). Kao što je i očekivano, veća povezanost među navedenim varijablama dobivena je kod žena nego kod muškaraca. Naime, kod žena nailazimo da je indeks tjelesne mase umjereno negativno povezan sa zadovoljstvom izgledom ($r = -.419$; $p < .01$) i zadovoljstvom atribucijama ($r = -.371$, $p < .01$), dok najveću korelaciju vidimo u srednje visokoj negativnoj povezanosti ITM i zadovoljstva težinom ($r = -.607$, $p < .01$). Kod muškaraca najveću i jedinu značajnu korelaciju vidimo u slaboj negativnoj povezanosti indeksa tjelesne

mase i zadovoljstva težinom ($r = -.254, p < .01$). U skladu s velikim razlikama u visinama navedenih korelacija s obzirom na spol ispitanika, povezanost ITM i zadovoljstva težinom kod muškaraca i žena se značajno razlikuju ($z = -5.00, p < .05$) u smjeru da žene doživljavaju znatno veću povezanost ITM i zadovoljstva težinom. Također, povezanost zadovoljstva izgledom i ITM pokazala se statistički značajno različitom kod muškaraca i žena ($z = -3.46, p < .05$) u smjeru da žene izražavaju nezadovoljstvo izgledom kako ITM raste dok kod muškaraca ta povezanost nije značajna. Povezanost zadovoljstva atribucijama s ITM nije statistički značajno različita kod muškaraca i žena ($z = -1.75, p > .05$), iako je na uzorku žena niska i negativna, a u muškom uzorku nulta.

Tablica 4. *Prikaz korelacija između varijable subjektivne dobrobiti i varijabli ITM, zadovoljstva izgledom, zadovoljstva težinom i zadovoljstva atribucijama*

		ITM	Zadovoljstvo izgledom	Zadovoljstvo težinom	Zadovoljstvo atribucijama
FS	Muškarci	.045	.506**	.408**	.514**
	Žene	-.049	.427**	.212**	.282**
	Ukupno	-.060	.437**	.290**	.435**
	<i>z</i>	-0.931	-1.769	-3.433**	-3.303**

Napomena: * $p < .05$, ** $p < .01$

Legenda:

FS – Skala psihološkog procvata

ITM – Indeks tjelesne mase

U Tablici 4. prikazana je korelacija između subjektivne dobrobiti i ITM-a, zadovoljstva izgledom, zadovoljstva težinom i zadovoljstva atribucijama. Između subjektivne dobrobiti i ITM ne pronalazimo statistički značajnu povezanost na niti jednom uzorku. Nadalje, između subjektivne dobrobiti i svih mjera zadovoljstva tijelom postoji statistički značajna povezanost,

neovisno je li analiza provedena na muškarcima, ženama ili cjelokupnom uzorku. Kada pogledamo rezultate analize provedene na cjelokupnom uzorku vidimo da je najveća povezanost između subjektivne dobrobiti i zadovoljstva izgledom ($r = .437, p < .01$), odnosno zadovoljstva atribucijama ($r = .435, p < .01$). Analizom podataka dobivene su veće korelacije između subjektivne dobrobiti i mjera zadovoljstva tijelom kod muškaraca nego kod žena. Kod muškaraca nešto veće povezanosti pronalazimo između subjektivne dobrobiti i zadovoljstva atribucijama ($r = .514, p < .01$) i zadovoljstva izgledom ($r = .506, p < .01$), u odnosu na povezanost između subjektivne dobrobiti i zadovoljstva težinom ($r = .408, p < .01$). Kod žena također primjećujemo da je najmanja povezanost, ali i dalje statistički značajna, između subjektivne dobrobiti i zadovoljstva težinom ($r = .212, p < .01$), dok najveću nalazimo između varijabli subjektivne dobrobiti i zadovoljstva izgledom ($r = .427, p < .01$). Razlike između muškaraca i žena u povezanosti subjektivne dobrobiti sa zadovoljstvom težinom ($z = -3.433, p < .05$) i zadovoljstvom atribucijama ($z = -3.303, p < .05$) pokazale su se statistički značajnima i ukazuju da su kod žena te povezanosti niže. Visina povezanosti subjektivne dobrobiti sa zadovoljstvom izgledom nije se statistički značajno razlikovala kod muškaraca i žena ($z = -1.769, p > .05$).

Tablica 5. Rezultati regresijske analize za subjektivnu dobrobit s obzirom na ITM, zadovoljstvo izgledom, zadovoljstvo težinom i zadovoljstvo atribucijama kod muškaraca

	Nestandardizirani koeficijenti		Standardizirani koeficijenti	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>B</i>	<i>Standardna pogreška</i>	β		
ITM	.029	.018	.091	1.591	.113
Zadovoljstvo izgledom	.343	.082	.309	4.206	.000**
Zadovoljstvo težinom	.090	.081	.084	1.109	.269
Zadovoljstvo atribucijama	.474	.078	.369	6.116	.000**
R	.617				
R ²	.381				
Prilagođeni R ²	.369				

Napomena: ** $p < .01$

Legenda:

ITM – Indeks tjelesne mase

Provedbom regresijske analize (Tablica 5) dobili smo da blok prediktora (ITM, zadovoljstvo izgledom, težinom i atribucijama) kod muškaraca objašnjava 36.9 % varijance subjektivne dobrobiti po prilagođenom R^2 ($F(4,206) = 31.716$; $p < .001$).

Kod muškaraca nemaju svi prediktori statistički značajan doprinos objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti. Statistički značajnim pokazali su se prediktori zadovoljstvo atribucijama ($\beta = .369$; $p < .01$) i zadovoljstvo izgledom ($\beta = .309$; $p < .01$) koji imaju sličan udio u objašnjenju varijance kriterija, dok preostali prediktori, ITM ($\beta = .091$; $p > .05$) i zadovoljstvo težinom ($\beta = .084$; $p > .05$), nemaju statistički značajan doprinos objašnjavanju varijance subjektivne dobrobiti.

Tablica 6. Rezultati regresijske analize za subjektivnu dobrobit s obzirom na ITM, zadovoljstvo izgledom, zadovoljstvo težinom i zadovoljstvo atribucijama kod žena

	Nestandardizirani Koeficijenti		Standardizirani koeficijenti	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>B</i>	<i>Standardna pogreška</i>	β		
ITM	.034	.021	.129	1.599	.112
Zadovoljstvo izgledom	.525	.092	.554	5.716	.000**
Zadovoljstvo težinom	-.146	.080	-.201	-1.834	.068
Zadovoljstvo atribucijama	.198	.077	.183	2.559	.011*
R	.487				
R ²	.237				
Prilagođeni R ²	.221				

Napomena: * $p < .05$, ** $p < .01$

Legenda:

ITM – Indeks tjelesne mase

U Tablici 6. vidimo da je koeficijent multiple korelacije kod žena također značajan ($F(4,404) = 15.003$; $p < .001$) što nam ukazuje da blok prediktora statistički značajno predviđa subjektivnu dobrobit i u ovom uzorku. Kada u obzir uzmemo prilagođeni R^2 možemo uvidjeti da navedeni blok prediktora kod žena objašnjava nešto manje varijance nego kod muškaraca, tj. 22.1 % varijance subjektivne dobrobiti.

Vidljivo je da ni kod žena svi prediktori nemaju statistički značajan doprinos objašnjavanju varijance subjektivne dobrobiti. Kao i kod muškaraca, kod žena statistički značajnim pokazali su se prediktori zadovoljstvo izgledom ($\beta = .554$; $p < .01$) i zadovoljstvo atribucijama ($\beta = .183$; $p < .05$). Za razliku od dva navedena prediktora, preostali prediktori, ITM ($\beta = .129$; $p > .05$) i zadovoljstvo težinom ($\beta = -.201$; $p > .05$) nemaju statistički značajan doprinos objašnjavanju varijance kriterija. Za razliku od muškaraca, kod žena je između dva statistički značajna prediktora velika razlika u njihovim regresijskim koeficijentima. Naime, kod žena najveći udio ima prediktor zadovoljstvo izgledom ($\beta = .554$) dok znatno manji udio u objašnjavanju varijance kriterija ima prediktor zadovoljstvo atribucijama ($\beta = .183$).

5. Rasprava

Glavni cilj ovog istraživanja bio je pružiti uvid u odnose između indeksa tjelesne mase, mjera zadovoljstva tijelom i subjektivne dobrobiti na populaciji hrvatskih studenata. Pri tom smo željeli utvrditi veličinu i smjer povezanosti navedenih konstrukata te ispitati postoje li spolne razlike među povezanostima.

5.1. Povezanost indeksa tjelesne mase s mjerama zadovoljstva tijelom

Prvi problem istraživanja bio je ispitati odnose između indeksa tjelesne mase i mjera zadovoljstva tijelom pod koje spadaju zadovoljstvo izgledom, zadovoljstvo težinom i zadovoljstvo atribucijama te ispitati razliku u tim odnosima kod muškaraca i žena. Hipoteza je bila da će analize na cjelokupnom i ženskom uzorku pokazati statistički značajne povezanosti između ITM i mjera zadovoljstva tijelom, dok će se kod muškaraca pokazati niže povezanosti između ITM i mjera zadovoljstva tijelom. Također, očekivano je bilo da će najveća povezanost biti između ITM i zadovoljstva težinom na svim uzorcima, odnosno na cjelokupnom, ženskom i muškom. U skladu s očekivanjima, nakon provedene analize na podacima cjelokupnog uzorka i na podacima ženskog uzorka, pronađena je statistički značajna povezanost ITM i svih mjera zadovoljstva težinom te je najveća povezanost na svim uzorcima bila ona između ITM i zadovoljstva težinom. Povezanost između ITM i zadovoljstva težinom je ujedno i jedina statistički značajna povezanost kod muškaraca, a ta povezanost je ujedno i u skladu s rezultatima prijašnjih istraživanja. Nadalje, nalazi su potvrdili očekivanja o različitoj povezanosti ITM i mjera zadovoljstva tijelom na muškim i ženskim uzorcima, odnosno povezanost kod muškaraca je dosta niža nego kod žena. Prijašnja istraživanja pronašli su obrnutu U-krivulju između spomenute dvije varijable kod muškaraca (Austin i sur., 2009; Babarović, 2017) iz čega se može iščitati ujedno i jedna od razlika između muškaraca i žena. Dok je kod žena povezanost spomenute dvije varijable linearno povezana u smjeru da se zadovoljstvo tijelom povećava paralelno sa smanjenjem ITM, kod muškaraca nailazimo na obrnutu U-krivulju, što znači da su varijable povezane u smjeru da muškarci koji imaju niski ITM i oni koji imaju visoki ITM iskazuju veće nezadovoljstvo tijelom. Niža povezanost ITM i zadovoljstva težinom kod muškaraca može se objasniti prijašnjim nalazima istraživanja koja ukazuju na to da muškarcima nije bitan ITM ni kilogrami, već im je bitna konstrukcija tijela (Brdarić i sur., 2015). Brdarić i suradnici (2015) objašnjavaju muško nezadovoljstvo tijelom na način da oni zapravo ne moraju

nužno željeti biti mršavi već možda iskazuju nezadovoljstvo tijelom jer nisu zadovoljni svojom konstrukcijom tijela i svojim fizičkim sposobnostima, odnosno svojim mišićima, što ima smisla uzimajući u obzir da je muškarcima nametnut ideal mišićavog muškarca koji se mora brinuti o veličini mišića, tonusu i definiciji te mora biti fizički sposoban i jak. Nadalje, jedan od mogućih razloga dobivenih razlika u korelacijama kod muškaraca i žena možemo naći u većoj internalizaciji vanjskog standarda ljepote i češćem provođenju vremena razgovarajući o tome što bi željeli promijeniti na svom izgledu te o načinima kontrole tjelesne težine kod žena (Erceg Jugović, 2015). Dobiveni rezultati potvrđuju nalaze prijašnjih istraživanja da žene s većim indeksom tjelesne mase pokazuju i veći stupanj nezadovoljstva tijelom nego muškarci s većim indeksom tjelesne mase (Brdarić i sur., 2015). Objašnjenje ovakvih nalaza možemo pronaći u teoriji samoobjektifikacije prema kojoj svoje tijelo možemo promatrati kroz izvana opažljiva (visina, težina, izgled) i neopažljiva obilježja (kompetencije, npr. „za što sam sposobna“) (Šincek i sur., 2017). S obzirom da mediji kod žena stavljaju naglasak na izvana opažljiva obilježja, dolazi do seksualiziranog prikaza ženskog tijela i njegove objektifikacije što dovodi do internalizacije društvenih normi kod žena različite dobi te do samoobjektifikacije, tj. žene same počnu cijeniti kod sebe svoja izvana opažljiva obilježja. Navedena teorija samoobjektifikacije je u skladu sa sociokulturalnim modelom koji smatra kako percipirana razlika između vlastitog i željenog tijela dovodi do nezadovoljstva tijelom, posebno kod žena s obzirom da se više sociokulturalnog pritiska stavlja upravo na njihovo tijelo dok se kod muškaraca potiču druge karakteristike.

5.2. Povezanost subjektivne dobrobiti s mjerama zadovoljstva tijelom

Drugi problem istraživanja bio je ispitati odnose između subjektivne dobrobiti i mjera zadovoljstva tijelom te ispitati razliku u navedenim odnosima kod muškaraca i žena. Hipoteza je bila da će postojati pozitivne statistički značajne povezanosti između subjektivne dobrobiti i mjera zadovoljstva tijelom na svim uzorcima, pri čemu će veće povezanosti u svim mjerenim odnosima biti kod žena. Dobiveni rezultati djelomično su potvrdili hipotezu, tj. pronađena je statistički značajna povezanost subjektivne dobrobiti sa svim mjerama zadovoljstva tijelom na svim uzorcima, ali povezanosti navedenih varijabli su veće kod muškaraca nego kod žena. Nalazi ovog istraživanja potvrđuju rezultate Donaugheu (2009) koji je također dobio statistički

značajnu povezanost navedenih varijabli. Nadalje, nalazi su djelomično potvrdili istraživanje koje su proveli Bradarić i suradnici (2015) te su kod žena pronađene statistički značajne povezanosti zadovoljstva tijelom sa pozitivnim i negativnim afektima i s varijablom zadovoljstvo životom, dok su kod muškaraca pronađene samo statističke značajne povezanosti zadovoljstva tijelom s pozitivnim i negativnim afektima, odnosno dobivena je statistički neznčajna povezanost zadovoljstva tijelom i zadovoljstva životom. S obzirom na nalaze prijašnjih istraživanja, rezultat ovog istraživanja prema kojem je utvrđeno da je povezanost subjektivne dobrobiti i mjera zadovoljstva tijelom veća kod muškaraca, bio je neočekivan. Rezultati većine prijašnjih istraživanja pokazuju da žene izražavaju veće nezadovoljstvo izgledom od muškaraca što, ako pogledamo deskriptivnu statistiku ovog istraživanja, također nije potvrđeno u ovom istraživanju, a nekoliko prijašnjih istraživanja potvrdilo je i povezanost nezadovoljstva tijelom sa zadovoljstvom životom u smjeru da što je izraženije nezadovoljstvo tijelom to će biti izraženije i nezadovoljstvo životom (Tiggemann, 1994, Diener, Wolsic i Fujita, 1995, prema Donaugheu, 2009). Objašnjenje nalaza ovog istraživanja, odnosno pronađene veće korelacije kod muškaraca nego kod žena, možda možemo pronaći u mijenjanju društvenih normi za muškarce i žene. Kroz prošlost, društvo je stavljalo naglasak na fizički izgled žena pritom vršeći pritisak da se moraju brinuti za izgled te da je njihov fizički izgled ono po čemu se procjenjuje njihova vrijednost (Heppner i Jung, 2015). S druge strane, društvo je kroz prošlost kod muškaraca zanemarivalo važnost fizičkog izgleda i stavljalo je naglasak na druge aspekte života, poput poslovnog života i financijskih mogućnosti, na temelju kojih su se muškarci vrednovali. Upravo zbog društvenog zanemarivanja fizičkog izgleda kod muškaraca kroz prošlost, očekivano je bilo da ćemo ovim istraživanjem potvrditi da muškarci neće pridavati pažnju svom fizičkom izgledu i izražavati nezadovoljstvo istim te da nezadovoljstvo tijelom neće biti u velikoj mjeri povezano sa zadovoljstvom drugim životnim područjima. Također, u prošlosti muškost se definirala kao čisti kontrast ženstvenosti i povezivala se s dominacijom i rizičnim ponašanjem te su muškarci jako pažljivo slijedili društvena ponašanja koja su se očekivala od njih, dok su se uz ženstvenost vezali pojmovi neagresivna, privlačna, emocionalna, nježna i brižna s ljudima (Fright, Shaw i Cheng, 2005). S obzirom na toliko tradicionalnih spolnih stereotipa, znanstvenici su istraživali to područje te su još u prošlom stoljeću otkrili koliko može biti štetno kada društvo nameće ljudima svoja uvjerenja, odnosno znanstvenici su došli do nalaza da internaliziranje tradicionalnih spolnih stereotipa ima značajnog utjecaja na naše zdravlje i na ponašanje (Cornish, 1999). Iako

se i danas spomenuti pojmovi vežu uz pojam muškost i ženskost, ipak je došlo do pomaka i promjena u tradicionalnim spolnim ulogama. Današnje društvo je počelo prihvaćati da pojam muškost može uključivati i ono što se, ne tako davno, smatralo ženstvenim, kao što su npr. zanimanja za modu i njegu tijela te javno izražavanje emocija (Whitmer, 2016). Unatoč spolnoj neravnopravnosti koja je još uvijek prisutna u poslovnom svijetu, naglasak se stavlja i na ženinu karijeru i druge mogućnosti koje su nova vremena donijela (Heppner i Jung, 2015), ali naglasak se stavlja i na muški izgled te se kod oba spola počinje vrednovati uspješnost u svim životima aspektima. Jedno od objašnjenja veće povezanosti subjektivne dobrobiti i mjera zadovoljstva tijelom kod muškaraca može biti da, dok su se žene kroz prošlost navikle na utjecaj koji njihov izgled ima na druge životne aspekte, muškarci se tek prilagođavaju na promjene koje dolaze s modernim dobom, odnosno s činjenicom da i oni i drugi ljudi više pažnje poklanjaju fizičkom izgledu muškaraca.

5.3. Povezanost indeksa tjelesne mase i subjektivne dobrobiti

Idući problem istraživanja bio je ispitati odnos subjektivne dobrobiti s indeksom tjelesne mase pri čemu je hipoteza bila da će se pronaći negativna statistički značajna povezanost koja će biti veća kod žena. Rezultati ovog istraživanja nisu potvrdili našu hipotezu, odnosno, nije pronađena povezanost subjektivne dobrobiti i ITM na sveukupnom uzorku, na muškom ni na ženskom uzorku. Naši rezultati se poklapaju s rezultatima Brdarića i suradnika (2015) koji također na svom uzorku mladih nisu pronašli značajnu povezanost ITM s mjerama subjektivne dobrobiti. S druge strane, naši rezultati djelomično potvrđuju nalaze koji su dobiveni u istraživanju koje su proveli Linna i suradnici (2013) u kojem je pronađena obrnuta U-krivulja povezanosti dvije navedene varijable na muškim sudionicima, dok kod žena nije pronađena povezanost, kao ni u ovom istraživanju. Dobiveni nalazi mogu se objasniti ukoliko se osvrnemo na ono što je najbitnije u povezanosti indeksa tjelesne mase i subjektivne dobrobiti, a to je stav (Brdarić i sur., 2015). Razumljivo je da ako je osoba premršava, ima prekomjernu težinu ili je pretila, ništa od toga neće uzrokovati direktne psihološke probleme već stav prema ITM može uzrokovati (ne)zadovoljstvo izgledom ili tijelom što može onda dalje utjecati na nezadovoljstvo životom, nezadovoljstvo drugim aspektima života, pojavu poremećaja u prehrani i drugih psiholoških problema. Drugim riječima, osoba koja ima normalan ITM može biti nezadovoljna

svojim izgledom i to može biti uzrok nezadovoljstva životom, problemima u prehrani i sličnim poteškoćama, dok npr. osobi koja spada u kategoriju osoba s prekomjernom težinom i zadovoljna je svojim izgledom, to zadovoljstvo može pridonijeti zadovoljstvu životom i drugim aspektima.

5.4. Predviđanje subjektivne dobrobiti na temelju ITM i mjera zadovoljstva tijelom

Zadnji problem istraživanja bio je ispitati u kojoj mjeri ITM i mjere zadovoljstva tijelom mogu predvidjeti subjektivnu dobrobit kod muškaraca i žena. Hipoteza je bila da će nabrojane varijable moći predvidjeti subjektivnu dobrobit kod oba spola i da će veći doprinos objašnjavanju kriterija imati kod žena. Nismo imali specifična očekivanja o tome koja varijabla će najviše doprinijeti objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti, a koja najmanje. Analizom je dobiven nalaz da prediktori više doprinose objašnjavanju varijance kod muškaraca čime nije potvrđena hipoteza koju smo imali. Dobiveni rezultati nisu su potvrdili naše očekivanje da će svi prediktori imati statistički značajan doprinos objašnjavanju varijance, a to vrijedi i na uzorku muškaraca i na uzorku žena. Prediktori zadovoljstvo težinom i ITM nisu imali statistički značajan doprinos objašnjenju varijance kriterija, što je i očekivano ako uzmemo u obzir da subjektivna dobrobit nema značajnu povezanost s ITM, a povezanost sa zadovoljstvom težinom je jako niska. U skladu s ovim može se objasniti i negativni beta ponder koji se pojavljuje kod zadovoljstva težinom na ženskom uzorku. Naime, zadovoljstvo težinom u ovoj analizi, iako nije značajan prediktor, ukazuje na potencijalni supresorski učinak te varijable u modelu. Zadovoljstvo težinom ima nisku korelaciju sa varijablom subjektivna dobrobit te istovremeno ima visoku korelaciju sa zadovoljstvom izgledom koji je ujedno i najbolji prediktor subjektivne dobrobiti. Ukoliko uklonimo nevaljali dio varijance varijable zadovoljstva izgledom, tj. ukoliko uklonimo dio vezan uz zadovoljstvo težinom, prediktor zadovoljstva izgledom biti će još bolji prediktor subjektivne dobrobiti, odnosno, povećati će se njegov beta ponder. Negativan beta ponder ne pojavljuje se kod zadovoljstva težinom na muškom uzorku zbog veće korelacije između zadovoljstva težinom i subjektivne dobrobiti kod muškaraca.

Neznačajan doprinos ITM objašnjenju varijance kriterija može se objasniti nalazom istraživanja prema kojem objektivni indikatori, u koje spada i ITM, imaju relativno slabu snagu u

objašnjavanju varijance subjektivne dobrobiti te se, u skladu s tim, naglašava važnost razmatranja subjektivnog doživljaja dobrobiti (Tadić, 2008). Po nalazima koje spominje Tadić (2008), vidimo da subjektivni doživljaji, tj. naše mišljenje o tome kako izgledamo, osjećaji koje proživljavamo kao posljedice našeg mišljenja te naše zadovoljstvo procjenama našeg izgleda od strane okoline više utječu na objašnjenje varijance subjektivne dobrobiti.

Razlika između muškaraca i žena bila je u tome što je kod muškaraca zadovoljstvo izgledom i zadovoljstvo atribucijama jednako pridonijelo objašnjenju varijance kriterija, dok je kod žena objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti prediktor zadovoljstvo izgledom doprinio mnogo više nego što je doprinio prediktor zadovoljstvo atribucijama. Ovaj nalaz bi se možda mogao objasniti time da muškarci prvenstveno žele prihvatanje i potvrdu drugih dok je ženama bitnije što one misle. Iz svakodnevnog iskustva su nam poznat slučaji u kojima zgodnoj ženi okolina daje do znanja da primjećuje njeno privlačno tijelo, ali ona odbija vjerovati u to i primjećuje samo mane svog tijela. Napomenimo i da je u ovom istraživanju dobivena razlika među spolovima u korelaciji subjektivne dobrobiti i zadovoljstva atribucijama koja je bila veća kod žena, što bi se možda moglo objasniti na način da se žene često komplementira na račun njihova izgleda, dok se kod muškaraca ističu njihovi uspjesi u drugim područjima. Možda upravo zbog čestih pohvala na račun izgleda, neovisno kako one izgledale, mišljenja drugih nemaju veliki utjecaj na opće zadovoljstvo životom žena.

S obzirom da je povezanost subjektivne dobrobiti s mjerama zadovoljstva tijelom bila veća kod muškaraca nego kod žena, očekivano je i da prediktori objašnjavaju više varijance kriterija kod muškaraca nego kod žena što je ujedno i jedan od nalaza kojeg smo dobili analizom podataka. Navedeni nalaz se može objasniti na način kao što smo pokušali objasniti i veću povezanost subjektivne dobrobiti s mjerama zadovoljstva tijelom kod muškaraca, odnosno promjenama koje donose moderna vremena i promjena pojma muškosti (Whitmer, 2016). Žene su postale svjesnije da, za razliku od žena u prošlom stoljeću, njihova ljepota nije jedino na temelju čega se procjenjuje njihova vrijednost. Shvaćaju da, koliko god se stavlja pritisak na ljepotu, okolina primjećuje i njihove druge kompetencije poput inteligencije, snalažljivosti i ličnosti te uviđaju da će se u današnje vrijeme istaknuti među drugima i dobiti pohvalu ukoliko istaknu spomenute i slične kompetencije što, nažalost, često nije bio slučaj u prošlosti (Heppner i Jung, 2015). S druge strane, dio muškaraca je s vremenom prihvatio svoju „ženstvenost“ i među

ostalim, počeo pratiti modne trendove skoro u istoj mjeri kao i žene, te se baviti njegom tijela. U skladu s tim, društvo je prihvatilo mijenjanje pojma muškosti te su sada i muškarci procjenjivani po fizičkom izgledu, a ne samo po poslovnim uspjesima, financijama kojima raspolažu i imovini koju imaju, kako je to bio slučaj u prošlosti (Whitmer, 2016). Nalaz prema kojem zadovoljstvo izgledom i atribucijama u tolikoj mjeri utječe na subjektivnu dobrobit muškaraca mogao bi se možda objasniti činjenicom da se svi muškarci još uvijek nisu naučili nositi s tom promjenom u društvu, nisu se naučili nositi s tim da u današnjem svijetu okolina stavlja pažnju i na njihov fizički izgled i zahtjeva od njih praćenje modnih trendova, što se nekada zahtijevalo samo od žena. Upravo zbog tog prilagođavanja promjenama oni, kao i adolescenti, pažljivo promatraju svoj izgled, pridaju mu veliku pažnju te zbog toga njihovo zadovoljstvo tijelom ima toliki utjecaj na subjektivnu dobrobit (Whitmer, 2016).

5.5. Ograničenja istraživanja

Provedeno istraživanje sadrži nekoliko ograničenja. Prvo ograničenje bilo bi što su težina i visina dobivene od sudionika putem samoiskaza kako bi se pojednostavnilo prikupljanje podataka. U tom slučaju sudionici su mogli davati krive podatke, tj. očekivalo se da su žene smanjivale svoju tjelesnu težinu dok su muškarci povećavali svoju tjelesnu visinu. Drugo ograničenje bilo je samo korištenje indeksa tjelesne mase kao instrumenta s obzirom na količinu i ozbiljnost njegovih nedostataka poput toga da ITM ne uzima u obzir različite uvjete poput spola, dobi ili etničke pripadnosti. Također, ITM ne razlikuje količinu masnog tkiva od mišićne mase i može zamijeniti jedno s drugim te osobu koja je sportaš i ima mnogo mišićne mase smjestiti u kategoriju osoba s prekomjernom težinom.

Jedan od nedostataka je prigodan uzorak s obzirom da su sudionici studenti na Sveučilištu u Zagrebu. Naime, do većine sudionika dolazilo se putem dostupnih lista e-mail adresa (npr. grupna adresa studenata psihologije s određenih godina, grupna adresa studenata s FER-a) te se do dijela sudionika dolazilo i metodom snježne grude. Jedan od problema bila je i autoselekcija ispitanika, odnosno, anketi su pristupili samo oni koji imaju vremena i interesa. Pitanje je možemo li generalizirati rezultate dobivene na uzorku studenata Sveučilišta u Zagrebu na cijelu populaciju mladih u Hrvatskoj. Buduća istraživanja trebala bi u obzir uzeti studente s

drugih sveučilišta, ali i mlade osobe koji nisu studenti te bi bilo zanimljivo usporediti odnose s obzirom na županije da vidimo postoje li razlike s obzirom na mjesto stanovanja sudionika. Naime, moguće je da se u nekim županijama, ovisno o kulturalnim specifičnostima, veća pozornost pridaje fizičkom izgledu te se stavlja veći pritisak na mlade da prate društvene norme koje se tiču izgleda. Također, trebalo bi se detaljnije ispitati što sve utječe na razvijanje nezadovoljstva tijelom. Mnogo toga može utjecati na mlade ljude i njihove stavove, neke stvari koje se mogu kontrolirati poput provođenja vremena gledajući televiziju, i neke na koje ipak nije lako utjecati, poput financijskog stanja kućanstva. Stoga bi u buduća istraživanja trebalo uzeti više varijabli u obzir poput stila odgoja, doživljavanja stigmatizacije, internalizacija društvenih normi, oblik tijela, prehrane, mišljenja bližnjih o osobi i njenom izgledu ili bavljanje sportom.

5.6. Praktične implikacije istraživanja

Unatoč navedenim ograničenjima, rezultati ovog istraživanja i dalje se mogu smatrati korisnim uzevši u obzir da je, prema našim saznanjima, ovo jedino istraživanje koje je ispitalo odnos ITM, mjera zadovoljstva tijelom i subjektivne dobrobiti na populaciji studenata Sveučilišta u Zagrebu. Upravo zbog podataka koje nam pruža ovo istraživanje imamo uvid u problem koliko mladih je zadovoljno svojim izgledom, težinom i atribucijama, odnosno koliko mladih je nezadovoljno. Istraživanje nam ukazuje da mladi većinom jesu zadovoljni svojim tijelom i mišljenjem okoline o svom tijelu te su većinom i zadovoljni svojim životom, odnosno imaju visoku subjektivnu dobrobit. Takvo zadovoljstvo moglo bi se objasniti godinama sudionika koji su sudjelovali u ovom istraživanju s obzirom da prihvatanje vlastitog tijela raste paralelno s godinama. Trebalo bi proučavati, ali i nešto poduzimati u vezi zadovoljstva svojim tijelom, težinom i atribucijama na još mlađem uzorku, odnosno na adolescentima koji su u fazi života u kojoj su posebno kritični te uz to i formiraju vlastiti identitet.

Buduća istraživanja trebala bi dodatno istražiti koje se aspekti subjektivne dobrobiti (samoaktualizacija, autonomija, osobni razvoj, samoprihvatanje, smisao života, kompetencija, pozitivni odnosi) mogu narušiti kao posljedica prekomjerne težine ili nezadovoljstva tjelesnim izgledom. U budućim istraživanjima naglasak bi se trebao staviti i utjecaj stigmatizacije na psihološku dobrobit i na druge negativne zdravstvene ishode koje može izazvati kod djece. Nakon provedenog istraživanja, u skladu s rezultatima trebao bi se razraditi plan intervencije za smanjenje stigmatizacije, odnosno poboljšanje stava prema pretilima. Također, u obzir bi se pri

budućim intervencijama trebali uzimati i dječaci/muškarci u istoj mjeri kao i djevojčice/žene s obzirom da u ovom istraživanju vidimo da nemaju samo žene problema s nezadovoljstvom tijelom i povezanim podljedicama već je taj problem jednak, ako ne i veći kod muškaraca.

6. Zaključak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos između indeksa tjelesne mase, zadovoljstva tijelom i subjektivne dobrobiti na hrvatskoj populaciji mladih osoba. Analizom rezultata utvrđena je povezanost između indeksa tjelesne mase i svih mjera zadovoljstva tijelom na ženskom i na cjelokupnom uzorku. Na ženskom uzorku utvrđene su negativne srednje visoke korelacije, dok su na cjelokupnom uzorku utvrđene niske negativne korelacije. Kod muškaraca je pronađena samo niska povezanost između indeksa tjelesne mase i zadovoljstva težinom.

Povezanost subjektivne dobrobiti sa svim mjerama zadovoljstva tijelom pokazala se statistički značajnom na svim uzorcima, muškom, ženskom i cjelokupnom. Neočekivan rezultat su pronađene manje korelacije na ženskom uzorku nego na muškom, što se posebno vidi na povezanosti subjektivne dobrobiti s varijablom zadovoljstvo atribucijama gdje pronalazimo umjereno visoku korelaciju kod muškaraca, a nisku kod žena. Nisu pronađene statistički značajne povezanosti između subjektivne dobrobiti i indeksa tjelesne mase na niti jednom uzorku.

I na muškom i na ženskom uzorku, značajan doprinos objašnjavanju varijance subjektivne dobrobiti imaju isti prediktori, zadovoljstvo izgledom i zadovoljstvo atribucijama. Razlika je što je doprinos prediktora podjednak kod muškaraca, dok na ženskom uzorku zadovoljstvo izgledom doprinosi objašnjavanju varijance kriterija više od zadovoljstva atribucijama.

7. Literatura

- Ambrosi-Randić, N. (2004). *Razvoj poremećaja hranjenja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Andersen, A.E. i Di Domenico, L. (1992). Diet vs. shape content of popular male and female magazines: A dose response relationship to the incidence of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 11, 283-287.
- Austin, S.B., Haines, J., Veugelers, P.J. (2009). Body satisfaction and body weight: gender differences and sociodemographic determinants. *BMC Public Health*, 9, 313-332.
- Avalos, L., Tylka T.L. i Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285-297.
- Babarović, T. (2017). Povezanost indeksa tjelesne mase i zadovoljstva tijelom kod odraslih muškaraca. *Journal of Applied Health Sciences*, 3(1). 37-44.
- Banfield, S.S. i McCabe, M.P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, 37(146), 373–393.
- Baretić, M. i Balić, S. (2002) Overweight and obesity in Croatia. *Diabetologia Croatica*, 31(2), 105-112.
- Becker, A.E., Burwell, R.A., Gilman, S.E., Herzog, D.B. i Hamburg, P. (2002). Eating behaviors and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. *British Journal of Psychiatry*, 180, 509-514.
- Brdarić, D., Jovanović, V. i Gavrilov Jerković, V. (2015). The relationship between body mass index and subjective well-being – the moderating role of body dissatisfaction. *Medicinski Pregled*, 68(9–10), 316–23.
- Brunet, J., Sabiston, C.M., Dorsch, K.D. i McCreary, D.R. (2010) Exploring a model linking social physique anxiety, drive for muscularity, drive for thinness and self-esteem among adolescent boys and girls. *Body Image*, 7(2), 137-142.
- Bucchianeri, M.M., Serrano, J.L., Pastula, A., Corning, A.F. (2014). Drive for muscularity is heightened in body-dissatisfied men who socially compare. *Journal of Eating Disorders*, 22(3), 221-32.
- Cornish, P.A. (1999). Men Engaging Feminism: A Model of Personal Change and Social Transformation. *The Journal of Men's Studies*, 7(2), 173-199.

- Dittmar, H., Halliwell, E. i Ive S. (2006). Does barbie make girls want to be thin? The effect of experimental exposure to images of dolls on the body image of 5- to 8-year-old girls. *Developmental Psychology*, 42(2), 283-292.
- Donaghue, N. (2009). Body satisfaction, sexual self-schemas and subjective well-being in women. *Body Image*, 6(1), 37-42.
- Erceg Jugović, I. (2011). Nezadovoljstvo tijelom u adolescenciji. Pregledni članak, *Klinička psihologija*, 4(1-2), 41-58.
- Erceg Jugović, I. (2015). Sociokulturalni čimbenici nezadovoljstva tijelom u adolescenciji. *Ljetopis socijalnog rada*, 22(3), 465-488.
- Frith, K., Shaw, P. I Cheng, H. (2005). The Construction of Beauty: A Cross-Cultural Analysis of Women's Magazine Advertising. *Journal of Communication*, 55(1), 56-70.
- Gouveia, M.J., Frontini, R., Canavarro, M.C. i Moreira, H. (2014). Quality of life and psychological functioning in pediatric obesity: the role of body image dissatisfaction between girls and boys of different ages. *Quality of Life Research* 23(9), 2629-2638.
- Grao-Cruces, A., Nuviala, A., Fernández-Martínez, A. i Pérez-Turpin, J.A. (2014). Association of physical self-concept with physical activity, life satisfaction and mediterranean diet in adolescents. *Kinesiology*, 46(1), 3-11.
- Hatoum, I. J. i Belle, D. (2004). Mags and abs: Media consumption and bodily concerns in men. *Sex Roles*, 51, 397-407.
- Heim, I., Leontić, K. i Gostović, M.J. (2007). Obesity and overweight in Croatia. *Acta Medica Croatica*, 61(3), 267-273.
- Kostanski, M., Fisher, A. i Gullone, E. (2004). Current conceptualisation of body image dissatisfaction: have we got it wrong? *Journal of Child Psychiatry*, 45(7), 1317-1325.
- Kuzman, M., Pavić Šimetin, I. i Pejnović Franelić, I. (2012). Predodžba o vlastitom tijelu, kontrola tjelesne težine. Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi 2009/2010 (str. 55-62). Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.
- Lacković - Grgin, K. (1994). *Samopoimanje mladih*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Latner, J. i Stunkard A.J. (2003). Getting worse: the stigmatization of obese children. *Obesity Research*, 11(3), 452-456.
- Linna, M.S., Kaprio J., Raevouri, A., Sihvola, E., Keski-Rahkonen, A. i Rissanen, A. (2013). Body mass index and subjective well-being in young adults: a twin population study. *BMC Public Health*, 13(1), 231-241.

- Mathieson, A., i Koller, t. (Eds.). (2006). Addressing the socioeconomic determinants of healthy eating habits and physical activity levels among adolescents. Florence: WHO/HBSC Forum
- Mendelson, B.K., Mendelson, M.J. i White, D.R. (2001). Body-Esteem Scale for Adolescents and Adult. *Journal of Personality Assessment*, 76(1), 90-106.
- Muth, J.L. i Cash, T.F. (1997) Body-image attitudes: What difference does gender make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27(16), 1438-1452.
- Presnell, K., Bearman, S.K. i Stice, E. (2003). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 36(4), 389-401.
- Puhl, R.M. i Latner J.D. (2007). Stigma, Obesity, and the Health of the Nation's Children. *Psychological Bulletin*, 133(4), 557-580.
- Rodgers, R.F., Melioli, T., Laconi, S., Bui, E. i Chabrol, H. (2013). Internet addiction symptoms, disordered eating, and body image avoidance. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 56-60.
- Sapp S.G, Weng C.Y. (2007). Examination of the health-belief model to predict the dietary quality and body mass of adults. *International Journal of Consumer Studies*, 31(1), 189-194.
- Slavić, A. i Rijavec, M. (2015). Školska kultura, stres i dobrobit učitelja. *Napredak*, 156(1-2), 93-113.
- Šincek, D., Tomašić Humer, J. i Merda, M. (2017). Prediktori nezadovoljstva tjelesnim izgledom i odstupajućih navika hranjenja u kontekstu sociokulturalnog modela. *Medica Jadertina*, 47(1-2), 23-38.
- Tadić, M. (2008). *Pregled nekih istraživanja u kontekstu subjektivne dobrobiti*. Pregledni rad. Zagreb: Institut društvenih znanosti Ivo Pilar.
- Heppner, M.J. i Jung, A. (2015). Woman, men, and change. The role of career interventions. *American Psychological Association*, 1, 209-223.
- Whitmer, J. (2016). A Progression and a Regression at the Same Time: Hybris Masculinities and Entrepreneurial Selfhood. *Journal of Men's Studies*, 25(2), 115-132.